

父母教养方式对初中生考试焦虑的影响： 自我应对方式的中介作用

芮靖雯¹ 廖艳萍¹ 钱佳怡¹ 史可² 孙长安¹

1. 苏州科技大学教育学院，苏州；

2. 苏州科技大学社会与发展学院，苏州

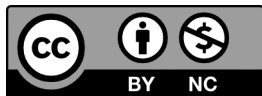
摘要 | 本研究旨在探讨父母教养方式对初中生考试焦虑的影响机制，并验证自我应对方式的中介作用。通过对某中学 551 名初中生进行问卷调查发现，父母教养方式中的情感温暖维度与考试焦虑呈负相关，过度保护维度和拒绝维度与考试焦虑呈正相关；自我应对方式在两者间起部分中介作用。研究表明，家庭教育中应重视情感支持与积极应对能力的培养，以降低初中生考试焦虑水平。未来研究需结合纵向设计与多维度变量进一步验证中介机制的稳定性。

关键词 | 考试焦虑；父母教养方式；自我应对方式；初中生

Copyright © 2025 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



1 引言

考试焦虑是在应试者内心矛盾冲突积累基础上，在应试氛围笼罩下，由一定的应试任务和情境所激发，受个体认知评价能力、人格倾向等身心因素所制约，以担忧、紧张、恐惧为基本特征的一种心理状态（洪明，2002）。我国现行教育主要是以考试为重要指标的应试教育，因而大部分学生在面对考试时或多或少都会产生担忧、焦虑、紧张等情绪。特别是进入初中后，随着学习科目增多，知识点繁杂，学业压力成倍增长，初中生出现的考试焦虑问题也日益严重。据国内研究统计，中学生里存在考试焦虑问题的中重度考试焦虑学生占比约为24%~32%（卢欣荣，

2005；孙靛等，2019）。黄琼等人（2018）采用横断历史元分析法也发现，学生群体中高水平的考试焦虑在近15年来居高不下，稳定维持在30%左右，且中学生的考试焦虑程度较其他阶段的学生群体更加严重。适度的焦虑状态能给学生带来一定的紧张感，使其学习时更加努力，答题时更加认真、速度更快（邓振鹏，2023）。但过度的考试焦虑会严重影响学生的学习成绩、注意力、记忆力、思维能力等（陈顺森，唐丹虹，2009；刘瞳，2012；张环，周仁来，2015）。而且长期的考试焦虑会给个体的身心健康带来诸多不良后果，如免疫力水平下降、躯体不适症状等（Jemmott et al., 1983）。有关研究也指出，考试焦虑会对

基金项目：江苏省大学生创新创业训练计划项目“父母教育期望与自我应对方式对中学生考试焦虑的影响研究”（项目号：202410332083Y）；江苏省研究生科研创新计划项目“中学生数学焦虑与数学成绩的关系—工作记忆的调节作用”（项目号：092480051）。

通讯作者：孙长安，苏州科技大学高级实验师，研究方向：中小学心理健康教育。

文章引用：芮靖雯，廖艳萍，钱佳怡，史可，孙长安. (2025). 父母教养方式对初中生考试焦虑的影响：自我应对方式的中介作用. *中国心理学前沿*, 7(5), 602–608.

<https://doi.org/10.35534/pc.0705096>

个体的心理弹性、自尊水平和自我效能感等产生消极影响（李方慧，2023；梁净，2014）。

已有研究表明，中学生考试焦虑受内在心理因素和外在环境因素共同影响（王惠惠等，2014；叶秀丹，2007）。其中，父母教养方式作为重要的外部环境因素，受到诸多研究者的广泛关注。美国心理学家戴安娜·鲍勃林德（Diana Baumrind，1967）提出的家庭教养方式理论，以要求性和反应性两个核心维度为基础，划分出四种类型家庭教养方式：以高要求性、高反应性为特征的权威型，以高要求性、低反应性为特征的专制型，以低要求性、高反应性为特征的放纵型和以低要求性、低反应性为特征的忽视型。其中，采用权威型教养方式的父母通常会建立清晰的规则并提供情感支持，在强调合理期待的同时注重亲子间的双向沟通，因而常被认为是积极的教养方式。而采用其他三种类型教养方式的父母要么缺少要求或回应，要么两者都缺少，这都不利于孩子的全面发展，因而常被认为是消极的教养方式。在我国，蒋奖等人（2010）将父母教养方式分为情感温暖、拒绝和过度保护三个核心维度。其中情感温暖维度的父母通常给予子女言语鼓励、情感共鸣，以及认知支持，因而被视为积极的教养方式；而拒绝型父母常表现为情感疏离与否定性反馈，过度保护型父母则常表现为对子女的日常事务的过分干涉与担忧，这两种则被视为消极的教养方式。不同的教养方式通常会影响儿童的发展和成长。国内外诸多研究表明，父母教养方式对学生的考试焦虑程度具有显著预测作用，权威型的父母教养方式负向预测考试焦虑，而专制型的父母教养方式则正向预测考试焦虑（Nwosu et al., 2016）。刘亚林等人（2016）针对初二学生的调查显示，教养方式中的母亲过度保护维度与考试焦虑呈正相关，父母亲的情感温暖维度与考试焦虑呈负相关。

应对方式是个体面临压力时为减轻其负面影响而做出的认知与行为的努力过程（黄希庭，2000）。应对方式存在多种分类，在我国主要有以下几种：姜乾金等人（1993）根据应对方式的功能，将应对方式分为问题取向应对（直接解决事件或改变情境的应对活动）和情绪取向应对（解决自身情绪反应的应对活动）两类。解亚宁（1998）根据应对方式的效果，将应对方式分为积极的应对方式（以进取、主动、活跃、向外为特征）和消极的应对方式（以回避、被动、抑制、向内为特征）。而黄希庭等人（2000）把中学生的应对方式划分为六种：问题解决、求助、退避、发泄、幻想，以及忍耐，其中前两种被界定为积极应对方式，而后四种则被归为消极应对方式。相关研究指出，应对方式对考试焦虑存在显著的影响，倾向于采用积极应对方式的个体，有利于降低考试焦虑程度；而倾向于采用消极应对方式的个体，考试焦虑程度则会加重（申彦丽等，2010；王春振，2011）。

另一方面，布朗芬布伦纳（Bronfenbrenner，1967）的

生态系统理论认为，个体的成长和发展受多重环境因素协同作用的影响。该理论强调家庭作为核心微系统在子女的成长过程中起着直接而关键的作用。已有研究指出学生应对方式的形成和发展会受到父母教养方式、学校教育、社会环境及个体内在因素等多重因素的影响，其中父母教养方式作为核心要素对子女的发展成长具有重要意义（李瑾，周海渤，2008）。陈奇等人（2018）的研究发现积极教养方式与问题取向的应对方式呈正相关，与情绪取向的应对方式呈负相关。刘拓等人（2021）也指出父母积极教养方式可以促进中学生积极应对方式的形成。此外，在对高职生的一项研究中也发现，高职学生的父母积极教养方式能正向预测积极应对方式，消极教养方式正向预测消极应对方式（谢立，2019）。

综上所述，父母教养方式影响学生的考试焦虑和自我应对方式，自我应对方式也影响考试焦虑。本研究推测，父母教养方式可能直接影响考试焦虑，且部分效应通过自我应对方式的中介作用实现。因此，本研究以初中生为对象，探讨父母教养方式对初中生考试焦虑的影响，基于家庭教养方式理论和生态系统理论模拟三者之间的路径，提出研究假设：父母教养方式对初中生考试焦虑具有预测作用；自我应对方式在两者间起部分中介作用。

2 方法

2.1 被试

采用方便抽样的方法在江苏省无锡市一所初中的初一至初三年级中各抽取4个班级进行调查，共发放问卷600份。为确保数据准确性和可靠性，排除不完整或异常样本后，最终纳入有效数据551份（回收率91.8%）。本研究中年龄分布于11~15岁之间（ $M=13.34$ ， $SD=0.97$ ），符合正态分布。人口学特征详情如表1所示。

表1 样本人口学分布情况（N=551）

Table 1 Demographic distribution of the sample (N=551)

变量	属性	N	比例 (%)
性别	男	282	51.2
	女	269	48.8
年级	初一	188	34.1
	初二	176	31.9
	初三	187	33.9

2.2 工具

2.2.1 考试焦虑量表

采用萨拉森（Irwin G. Sarason）编制，王才康（2001）重新修订的考试焦虑量表（Text Anxiety Scale）。量表共37题，其中“是”记1分，“否”记0分，根据累计得分划分为三个焦虑层级：<12分为低焦

虑, 12~20分中等焦虑, >20分高焦虑。研究中该量表的Cronbach α 系数达0.90, 信效度良好。

2.2.2 自我应对方式量表

采用黄希庭等(2000)开发的中学生自我应对方式量表(CSSMSS)共30个题项, 包含问题解决、求助、退避、发泄、幻想和忍耐六个维度。量表采用Likert 5级评分(1=“完全不符合”, 5=“完全符合”)。本研究中, 该量表的Cronbach α 系数为0.87, 内部一致性良好。

2.2.3 父母教养方式量表

采用阿林德尔(Arindell)编制, 蒋奖和许燕(2010)修订的简式父母教养方式问卷中文版(Short form-Egna Minnen av Barndoms Uppfostran-Chinese version, S-EMBU-C)。该量表由21个项目构成, 共分为“拒绝”“情感温暖”“过度保护”三个维度, 采用Likert 4点计分方式进行评分, 该量表在本研究中Cronbach α 系数是0.69。

2.3 施测程序 and 数据处理

本研究通过苏州某高校伦理审查, 在获取校方管理层、教师团队、监护人和学生本人的知情同意后, 遵循自愿参与和数据匿名化原则进行施测。研究采用方便抽样法在课堂环境中实施测试, 施测前由主试讲解指导语, 测试时间约25分钟。最后, 现场回收所有问卷。研究数据通过线下发放问卷采集、线上整理录入, 数据分析借助SPSS 27.0以及Process宏程序完成, 分析内容涵盖共同方法偏差检验、描述性统计分析、差异性检验、皮尔逊相关性分析、回归分析, 以及中介效应检验。

2.4 共同方法偏差的控制与检验

采用Harman单因子法检验被试自陈式数据的共同方法偏差问题。结果显示, 提取21个公因子后, 首个因子的主方差贡献率为15.13%, 未达显著阈值(临界值40%)。因此, 本研究不存在严重的共同方法偏差问题。

3 研究结果

3.1 考试焦虑现状分析

调查数据显示, 初中生考试焦虑的描述性统计情况如表2所示。其中, 27.8%的初中生处于低焦虑水平、39%处于中等水平、33.2%处于高焦虑水平(>20分)。考试焦虑均值为 17.33 ± 7.87 , 整体处于较高水平。

表2 初中生考试焦虑的总体情况(N=551)

Table 2 Overall situation of test anxiety among junior high school students (N=551)

水平	N	比例(%)
低水平考试焦虑(<12分)	153	27.80
中等考试焦虑水平(12~20分)	215	39.00
高水平考试焦虑(>20分)	183	33.20

对不同性别初中生的考试焦虑现状进行独立样本t检验。结果显示, 女生的考试焦虑得分显著高于男生, 详情如表3所示。

表3 考试焦虑在性别上差异检验(N=551)

Table 3 Difference test of test anxiety by gender (N=551)

	男(N=282)	女(N=269)	t	p
考试焦虑	16.68 $\pm$ 8.04	18.01 $\pm$ 7.64	1.99	0.047 [*]

注: * $p < 0.05$; ** $p < 0.01$ 。

3.2 父母教养方式、自我应对方式与考试焦虑的相关分析

本研究采用皮尔逊相关分析, 旨在探究考试焦虑、教养方式及应对方式三者之间的相关关系, 结果如表4所示。

表4 初中生考试焦虑、自我应对方式与父母教养方式的相关分析(N=551)

Table 4 Correlation analysis of test anxiety, self-dealing styles and parental rearing patterns among junior high school students (N=551)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	1									
2	-0.26**	1								
3	-0.05	0.49**	1							
4	0.12**	0.22**	0.33**	1						
5	0.20**	0.17**	0.45**	0.32**	1					
6	0.38**	-0.09*	0.24**	0.49**	0.39**	1				
7	0.24**	0.24**	0.21**	0.45**	0.21**	0.35**	1			
8	-0.20**	0.44**	0.39**	0.11*	0.12**	-0.08	0.02	1		
9	0.40**	-0.14**	-0.02	0.17**	0.12**	0.27**	0.23**	-0.31**	1	
10	0.36**	-0.23**	-1.00*	0.08	0.12**	0.24**	0.14**	-0.48**	0.62**	1

注: 1. * $p < 0.05$; ** $p < 0.01$; 2. 表中1为考试焦虑、2为问题解决、3为求助、4为退避、5为发泄、6为幻想、7为忍耐、8为情感温暖、9为过度保护、10为拒绝。

结果表明，初中生的考试焦虑与其应对方式及父母教养方式显著相关：考试焦虑与父母教养方式的情感温暖维度显著负相关（ $p<0.01$ ），与过度保护和拒绝维度显著正相关（ $p<0.01$ ）；考试焦虑与自我应对方式中的问题解决维度显著负相关（ $p<0.01$ ），与退避、发泄、幻想及忍耐维度显著正相关（ $p<0.01$ ）。

进一步分析显示，初中生的自我应对方式与其父母教养方式显著相关：问题解决与情感温暖显著正相关（ $p<0.01$ ），与过度保护（ $p<0.01$ ）及拒绝（ $p<0.01$ ）显著负相关；求助与情感温暖显著正相关（ $p<0.01$ ），与拒绝显著负相关（ $p<0.01$ ）；退避维度与情感温暖（ $p<0.01$ ）和过度保护显著正相关（ $p<0.01$ ）；发泄维度与情感温暖、过度保护和拒绝均显著正相关（ $p<0.01$ ）；幻想和忍耐维度均与过度保护及拒绝显著正相关（ $p<0.01$ ）。

3.3 考试焦虑、父母教养方式和自我应对方式的回归分析

相关分析表明，自我应对方式中的求助维度与考试焦虑不相关，而其他维度以及教养方式的各维度均与考试焦虑显著相关。此外，应对方式中的幻想和忍耐维度与教养方式中的情感温暖维度不相关；应对方式中的求助与教养方式中的过度保护不相关；应对方式中的退避与教养方式中的拒绝无显著相关。

后续回归分析中，仅探讨具有显著相关的路径。

3.3.1 父母教养方式各维度对考试焦虑的回归分析

采用逐步回归分析法，以父母教养方式的三个维度作为预测变量，考试焦虑作为因变量进行统计分析，如表5所示。结果显示，过度保护维度（ $\beta=5.81$ ， $p<0.01$ ）和拒绝维度（ $\beta=4.90$ ， $p<0.01$ ）正向预测考试焦虑，情感温暖维度（ $\beta=0.35$ ， $p<0.01$ ）负向预测考试焦虑，表明父母教养方式对考试焦虑水平的预测效应在不同维度间存在差异。

表 5 父母教养方式各维度对考试焦虑的回归分析
(N=551)

Table 5 Regression analysis of dimensions of parental rearing patterns on test anxiety (N=551)

结果变量	预测变量	B	β	R^2	F	SE	t
考试焦虑	常量	25.07					
	情感温暖	-2.84	-0.23	0.05	29.67	0.52	-5.45**
	常量	4.58					
	过度保护	5.81	0.41	0.16	107.67	0.56	10.38**
	常量	9.47					
	拒绝	4.90	0.35	0.12	75.72	0.56	8.70**

注：* $p<0.05$ ；** $p<0.01$ 。

3.3.2 自我应对方式各维度对考试焦虑的回归分析

采用逐步回归分析，考察自我应对方式对考试焦虑的预测作用，如表6所示。以问题解决、退避、发泄、

幻想和忍耐五个维度作预测变量，在SPSS 27.0中进行统计分析。结果显示：问题解决维度显著负向预测考试焦虑（ $\beta=-0.41$ ， $p<0.01$ ）；而退避（ $\beta=0.12$ ）、幻想（ $\beta=0.37$ ）和忍耐（ $\beta=0.24$ ）四个维度均显著正向预测考试焦虑（ $p<0.01$ ）。这一结果表明，采用不同应对方式的初中生，其考试焦虑水平存在显著差异。

表 6 父母教养方式各维度对考试焦虑的回归分析
(N=551)

Table 6 Regression analysis of dimensions of parental rearing patterns on test anxiety (N=551)

结果变量	预测变量	B	β	R^2	F	SE	t
考试焦虑	常量	26.88					
	问题解决	-2.76	-0.25	0.06	35.33	0.46	-5.94**
	常量	13.19					
	退避	1.41	0.12	0.01	8.35	0.49	2.89**
	常量	11.11					
	发泄	2.40	0.21	0.04	26.29	0.47	5.13**
	常量	9.97					
	幻想	2.78	0.37	0.14	88.85	0.30	9.43**
	常量	9.85					
	忍耐	2.41	0.24	0.06	34.78	0.41	5.90**

注：* $p<0.05$ ；** $p<0.01$ 。

3.3.3 父母教养方式对自我应对方式的回归分析

进一步考察父母教养方式对自我应对方式的预测作用，如表7所示。结果表明，父母教养方式中的情感温暖维度对自我应对方式具有广泛影响，显著正向预测问题解决（ $\beta=0.45$ ， $p<0.01$ ）、求助（ $\beta=0.39$ ， $p<0.01$ ）、退避（ $\beta=0.11$ ， $p<0.01$ ）和发泄（ $\beta=0.12$ ， $p<0.01$ ）四个维度；过度保护维度主要影响消极应对方式，显著正向预测幻想（ $\beta=0.27$ ， $p<0.01$ ）和忍耐（ $\beta=0.23$ ， $p<0.01$ ）维度；拒绝维度表现出双重影响：一方面正向预测幻想（ $\beta=0.20$ ， $p<0.01$ ）、忍耐（ $\beta=0.17$ ， $p<0.01$ ）和发泄（ $\beta=0.13$ ， $p<0.01$ ）等消极应对方式；另一方面负向预测问题解决（ $\beta=-0.20$ ， $p<0.01$ ）和求助（ $\beta=-0.09$ ， $p<0.05$ ）。

表 7 父母情感温暖对自我应对方式的各维度的回归分析
(N=551)

Table 7 Regression analysis of parental emotional warmth on dimensions of self-dealing styles (N=551)

结果变量	预测变量	B	β	R^2	F	SE	t
问题解决	常量	2.10					
	情感温暖	0.50	0.45	0.20	138.69	0.043	11.78**
求助	常量	1.95					
	情感温暖	0.42	0.39	0.15	98.03	0.043	9.90**
退避	常量	2.60					
	情感温暖	0.12	0.11	0.01	6.78	0.046	2.60**

续表

结果变量	预测变量	B	β	R^2	F	SE	t
发泄	常量	2.22					
	情感温暖	0.14	0.12	0.01	8.39	0.047	2.90**
幻想	常量	1.52					
	过度保护	0.52	0.27	0.07	42.35	0.079	6.51**
忍耐	常量	2.38					
	过度保护	0.34	0.23	0.05	30.63	0.060	5.53**

注：* $p < 0.05$ ；** $p < 0.01$ 。

3.4 中介效应分析

采用Process程序中Model4探究中介效应，以期更准确地评估中介变量对因果关系的影响，并深入了解中介效应的研究机制。为探究应对方式在两变量间的中介机制，在控制不显著路径后构建模型检验，结果如表8所示。

表8 自我应对方式在父母教养方式的中介效应检验

Table 8 Mediation effect test of self-dealing styles in parental rearing patterns

路径	SE	LLCI	ULCI	β
问题解决在情感温暖与考试焦虑的中介作用				
c	0.52	-3.86	-1.81	-2.84***
a	0.04	0.42	0.58	0.50***
b	0.51	-3.04	-1.01	-2.03***
c'	0.58	-2.95	-0.69	-1.82**
退避在情感温暖与考试焦虑的中介作用				
c	0.52	-3.86	-1.81	-2.84***
a	0.05	0.03	0.21	0.12**
b	0.48	0.78	2.66	1.72***
c'	0.52	-4.06	-2.02	-3.04***
发泄在情感温暖与考试焦虑的中介作用				
c	0.52	-3.86	-1.81	-2.84***
a	0.05	0.04	0.23	0.14**
b	0.46	1.86	3.65	2.75***
c'	0.51	-4.21	-2.21	-3.21***
幻想在过度保护与考试焦虑的中介作用				
c	0.56	4.71	6.91	5.81***
a	0.08	0.36	0.67	0.52***
b	0.29	1.56	2.69	2.13***
c'	0.55	3.63	5.80	4.72***
忍耐在过度保护与考试焦虑的中介作用				
c	0.56	4.71	6.91	5.81***
a	0.06	0.22	0.45	0.33***
b	0.39	0.81	2.34	1.57***
c'	0.57	4.17	6.40	5.28***
问题解决在拒绝与考试焦虑的中介作用				
c	0.56	3.79	6.00	4.89***
a	0.05	-0.35	-0.15	-0.25***
b	0.45	-2.94	-1.17	-2.06***
c'	0.56	3.27	5.48	4.38***

续表

路径	SE	LLCI	ULCI	β
发泄在拒绝与考试焦虑的中介作用				
c	0.56	3.79	6.00	4.89***
a	0.05	0.06	0.27	0.16**
b	0.45	1.05	2.80	1.92***
c'	0.56	3.48	5.68	4.58***
幻想在拒绝与考试焦虑的中介作用				
c	0.56	3.79	6.00	4.89***
a	0.08	0.22	0.53	0.37***
b	0.29	1.80	2.92	2.36***
c'	0.54	2.95	5.08	4.02***
忍耐在拒绝与考试焦虑的中介作用				
c	0.56	3.79	6.00	4.89***
a	0.06	0.13	0.37	0.25***
b	0.39	1.09	2.64	1.86***
c'	0.56	3.33	5.53	4.43***

注：** $p < 0.01$ ，*** $p < 0.001$ ，SE为各路径所对应的标准误，LLCI为各路径的最小值，ULCI为各路径的最大值， β 为各路径的标准化回归系数。

由表8可知，自我应对方式在父母教养方式与考试焦虑间起部分中介作用。

其中，自我应对方式的问题解决、退避和发泄三个维度在情感温暖与考试焦虑中起部分中介作用，效应量分别为-1.02、0.21、0.39，分别占总效应的35.74%、-7.27%、-13.56%。问题解决、幻想、发泄和忍耐四个维度在过度保护和考试焦虑之间的中介效应分别为0.40、0.31、1.11、0.52，分别占总效应的6.97%、5.30%、19.06%、8.92%。幻想和忍耐是过度保护和考试焦虑之间的核心中介路径；问题解决、发泄、幻想和忍耐在拒绝与考试焦虑间起部分中介作用，中介效应分别为0.52、0.31、0.87、0.47，分别占总效应的10.53%、6.28%、17.86%、9.51%。其中，幻想和忍耐的中介效应最显著。

4 讨论

研究结果显示，中度考试焦虑的学生占比达39%，高考试焦虑的学生占比达33.2%。数据表明，初中生考试焦虑问题广泛且严峻，这一结果与前人研究一致（黄琼，周仁来，2018）。考试焦虑成为当下学生的普遍现象，可能是由于初中生正处于身心发展关键期，受同辈压力、升学压力、家庭教育和学校环境等多因素共同作用而成。同时，从认知角度而言，初中生开始逐渐关注他人评价，对成绩结果的重视易引发焦虑、抑郁的负面情绪；在学习内容方面，课程逐渐增多、难度逐级增大，学生难以完全适应，易引发焦虑。

结果发现，女生的考试焦虑水平显著高于男生。一方面，女生更容易因考试引发自我负面认知和学校社会压力（王忆军等，2005），同时可能由于害怕他人负面

的评价而产生严重焦虑。成绩优秀的女生比男生更易陷入失败焦虑，且思维模式更倾向于固定型从而加深焦虑程度（王玥，许志星，2022）。另一方面，相比男生，女生的情感更加细腻，个性更偏内向，对考试压力的感受更加敏感，也会造成高焦虑状态。

分析表明，父母情感温暖与考试焦虑呈显著负相关，而过度保护和拒绝维度与考试焦虑呈显著正相关。宽仁温暖的教养方式能降低考试焦虑，而过度控制、拒绝的消极方式会增加焦虑，这一结果与刘亚林等人（2016）的研究一致，也进一步验证了鲍姆林德（1967）的权威型教养理论，即高情感温暖与适度要求的教养方式能通过支持性互动增强学生的心理资源，而高控制或冷漠的方式（如过度保护、拒绝）则可能削弱学生的自主性，加剧焦虑（Nwosu et al., 2016）。通过应对方式的中介效应分析显示，情感温暖促进问题解决和抑制退避、发泄等消极策略，显著降低考试焦虑，而过度保护和拒绝则通过强化幻想与忍耐等非适应性应对方式，间接加剧焦虑。这一机制也符合布朗芬布伦纳（1967）的生态系统理论，即家庭微系统能够通过改变个体的认知和行为资源，从而间接地影响子女的心理适应能力。

根据其生态系统理论延伸，家庭作为个体成长的微系统，对学生的身心发展具有深远意义。同时，自我应对方式作为中介变量，揭示了父母教养方式影响考试焦虑的内在机制。父母的情感温暖能够为学生提供相应的支持和稳定感，促进其形成相对积极的应对方式来处理负面事件，帮助学生有效自我管理，从而降低考试焦虑。反之，家长的过度保护和拒绝则会进一步削弱学生的自主性和应对能力，削弱学生的心理调节能力，导致其倾向于采用消极的应对策略，进而加剧焦虑情绪（陈奇等，2018）。这一发现进一步验证了家庭环境在个体心理发展中的核心作用。其次，不同教养维度对应对方式的选择具有独特性。如，情感温暖正向预测问题解决、求助、退避和发泄，过度保护正向预测幻想和忍耐，而拒绝负向预测问题解决维度，表明不同的教养方式对学生自我应对方式起不同的塑造作用，家庭支持也是形成积极应对方式的关键因素（刘拓等，2021）。这也验证了自我应对方式可以在父母教养方式与考试焦虑之间起显著的部分中介作用，体现出自我应对方式在缓解考试焦虑方面承担桥梁作用（温忠麟等，2005）。

首先，研究结果强调了家庭情感温暖的重要性，父母可以通过温馨的情感支持减少学生的焦虑感。其次，研究表明过度保护和拒绝的教养方式会加重对考试焦虑的负面影响，提醒家长避免过度干预或冷漠应对学生的考试情况。理论上，本研究丰富了三者关系的研究，为后续研究提供实证依据并完善相关模型，如生态系统理论在研究中得到验证与拓展，解释了家庭环境和个体心理在考试焦虑中的作用（Diana Baumrind，1967）。后续可以通过家庭干预提升父母的情感支持能力，同时训练

学生采用积极的应对策略，提高其心理调适能力，促进其身心健康发展。

然而，研究仍然存在以下问题。第一，横断设计无法确定变量的因果时序关系，也难以捕捉其动态发展特征。未来研究可采用纵向设计探讨三者间的动态关系。第二，研究的被试均来自同所中学，数据均为被试的主观报告，由于其年龄和认知发展等限制，被试对于问卷的回答可能带有偏向性和误导性，存在一定的期望偏差，一定程度上限制了样本的代表性和结论的可推广性。

因此，未来研究需涵盖更多范围、更具发展性的代表性样本，综合多方指标，如同伴关系、家长报告、学校氛围和社会支持等多因素深入探究影响考试焦虑的因素和交互作用，增强研究效度，以期得出更充分的结论。

5 结论

研究发现，父母教养方式中的情感温暖能有效缓解考试焦虑，过度保护和拒绝则加剧考试焦虑。自我应对方式在教养方式和考试焦虑中间起部分中介作用。本研究为制定针对性的考试焦虑干预方案提供了实证依据。

参考文献

- [1] Jemmott, J. B., Borysenko, M., Chapman, R., Borysenko, J. Z., McClelland, D. C., Meyer, D., & Benson, H. (1983). ACADEMIC STRESS, POWER MOTIVATION, AND DECREASE IN SECRETION RATE OF SALIVARY SECRETORY IMMUNOGLOBULIN-A. *Lancet*, 1(8339), 1400-1402.
- [2] Baumrind, D. (1967). Child care practices anteceding three patterns of preschool behavior. *Genetic Psychology Monographs*, 75(1), 43-88.
- [3] Nwosu, K. C., Nwanguma, V. C., & Onyebuchi, G. C. (2016). Parenting styles, test anxiety, and self-efficacy of secondary school students in Nigeria: Lessons from Nigerian sociocultural context. *Education Research Journal*, 6(2), 32-41.
- [4] 洪明, 王洪礼. (2002). 家庭教育失误导致中学生考试焦虑的分析与对策. *心理科学*, (6), 753-754.
- [5] 卢欣荣, 王忆军, 朱慧全, 夏薇, 许书时, 丁楠, 勇力华. (2005). 哈尔滨市中学生考试焦虑影响因素研究. *中国学校卫生*, (8), 645-646.
- [6] 孙靓, 苏风华, 魏群. (2019). 北京市东城区4所中学学生考试焦虑现状及其影响因素. *职业与健康*, 35(3), 399-402.
- [7] 黄琼, 周仁来. (2018). 中国学生考试焦虑的发展趋势——纵向分析与横向验证. Paper presented at the 第二十一届全国心理学学术会议.
- [8] 邓振鹏. (2023). 初中生家庭教养方式、社会支持、应对方式和考试焦虑的关系研究 (硕士学位论文). 青海师范大学.

- [9] 陈顺森, 唐丹虹. (2009). 考试焦虑对错误记忆的影响. *心理发展与教育*, 25(1), 46–53.
- [10] 刘瞳. (2012). 初中生考试焦虑、学业自我效能感与学业成绩的关系. *才智*, (6), 288–289.
- [11] 张环, 周仁来. (2015). 考试焦虑者对威胁性刺激加工的注意瞬脱对抗效应. *中国特殊教育*, (10), 68–75.
- [12] 李方慧. (2023). *高中生正念与考试焦虑: 自尊与情绪调节自我效能感的链式中介作用及干预研究* (硕士学位论文). 江西师范大学.
- [13] 梁净. (2014). *初中生父母教养方式、心理弹性与考试焦虑的关系* (硕士学位论文). 河北师范大学.
- [14] 王惠惠, 徐洋, 王瑜萍. (2014). 我国中学生考试焦虑影响因素的Meta分析. *中国学校卫生*, 35(9), 1342–1345, 1348.
- [15] 叶秀丹. (2007). 中学生考试焦虑的成因分析及其对策探究. *中小学心理健康教育*, (Z1), 36–38.
- [16] 蒋奖, 鲁峥嵘, 蒋苾菁, 许燕. (2010). 简式父母教养方式问卷中文版的初步修订. *心理发展与教育*, 26(1), 94–99.
- [17] 刘亚林, 程乐森, 王茹, 高民. (2016). 初二学生的家庭教养方式与考试焦虑的关系. *中国健康心理学杂志*, 24(10), 1580–1584.
- [18] 黄希庭, 余华, 郑涌, 杨家忠, 王卫红. (2000). 中学生应对方式的初步研究. *心理科学*, (1), 1–5+124.
- [19] 姜乾金, 黄丽, 卢抗生, 娄振山, 扬爱如, 陈慧, 毛宗秀. (1993). 心理应激: 应对的分类与身心健康. *中国心理卫生杂志*, (4), 145–147+190.
- [20] 解亚宁. (1998). 简易应对方式量表信度和效度的初步研究. *中国临床心理学杂志*, (2), 53–54.
- [21] 申彦丽, 朱丽君, 梁执群. (2010). 初中生考试焦虑影响因素与应对方式的关系. *中国健康心理学杂志*, 18(12), 1465–1467.
- [22] 王春振. (2011). *高中生心理弹性、应对方式与考试焦虑关系研究* (硕士学位论文). 曲阜师范大学.
- [23] 李瑾, 周海渤. (2008). 中学生父母教养方式、应对方式的关系及影响因素. *中国健康心理学杂志*, 16(12), 1382–1385.
- [24] 陈奇, 桑悦赞, 王慧, 杨廷忠. (2018). 初中生应对方式在父母教养方式和焦虑中的中介作用. *中国卫生统计*, 35(6), 843–845+849.
- [25] 刘拓, 陈雪明, 芦旭蓉, 杨莹. (2021). 父母积极教养方式对中学生应对方式的影响: 社会支持、自我效能感的中介作用. *心理与行为研究*, 19(4), 507–514.
- [26] 谢立. (2019). *高职生父母教养方式、自我效能感和应对方式的关系研究* (硕士学位论文). 福建师范大学.
- [27] 王才康. (2001). 考试焦虑量表在大学生中的测试报告. *中国心理卫生杂志*, (2), 96–97+95.
- [28] 王忆军, 张慧, 卢欣荣, 陈素芬, 夏薇, 乔曼丽, 李慧杰. (2005). 中学生考试焦虑表现的性别差异. *中国临床康复*, (40), 24–26.
- [29] 王玥, 许志星. (2022). 成长型思维视角下学业成绩对失败焦虑的影响研究: 基于性别差异的分析. *教育科学研究*, (4), 39–46.
- [30] 温忠麟, 侯杰泰, 张雷. (2005). 调节效应与中介效应的比较和应用. *心理学报*, (2), 268–274.

The Influence of Parental Rearing Styles on Test Anxiety among Junior High School Students: The Mediating Role of Self-dealing Styles

Rui Jingwen¹ Liao Yanping¹ Qian Jiayi¹ Shi Ke² Sun Changan¹

1. Suzhou University of Science and Technology, College of Education, Suzhou;

2. Suzhou University of Science and Technology, College of Social Development, Suzhou

Abstract: This study aims to explore the influence mechanism of parenting styles on test anxiety among junior high school students and verify the mediating role of self-coping styles. Through a questionnaire survey of 551 junior high school students in a certain middle school, it was found that the emotional warmth dimension of parenting styles was negatively correlated with test anxiety, while the overprotection dimension and rejection dimension were positively correlated with test anxiety; secondly, self-coping styles played a partial mediating role between the two. The research indicates that in family education, emotional support and the cultivation of positive coping abilities should be emphasized to reduce the test anxiety level of junior high school students. Future research needs to further verify the stability of the mediating mechanism by combining longitudinal design and multi-dimensional variables.

Key words: Test anxiety; Parenting style; Self-coping style; Junior high school student